

- 保健センター☎89-0610 ●健康福祉センター☎92-1388 ●音羽福祉保健センター☎88-7723
- 御津福祉保健センター☎77-1500 ●休日夜間急病診療所☎89-0616 ●消防署☎89-0119
- 豊川歯科医療センター☎84-7757 ●救急医療情報センター☎(0532)63-1133

パパママ教室(おふろ講座)

妊婦や家族の方が赤ちゃんとおふろの時間を楽しめるよう、おふろの入れ方を体験します。ぜひ、ご参加ください。

期日 4月1日(金) ▶**受付時間** 9:45~10:00 ▶**会場** 保健センター ▶**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具 ▶**申し込み** 当日、会場へ



ママのための体操教室

日時 4月14日から5月12日までの木曜日で全4回。10:00~11:00 ▶**会場** 健康福祉センター ▶**対象** 平成22年8月・9月に生まれた子どもとその保護者 ▶**定員** 25組 ▶**持ち物** 運動のできる服装、タオル、飲み物 ▶**申し込み** 3月28日(月)8:30から、先着順に受け付け。電話で、保健センターへ



子宮頸がん予防ワクチンの接種条件の緩和について

中学1年生から高校1年生に相当する年齢の女子を対象とした子宮頸がん予防ワクチンを、3月1日から無料で接種することができます。接種回数は3回で、接種完了までには6カ月程度かかります。

現在高校1年生に相当する年齢の方は、3月中に市内で無料接種した方だけ来年度の接種が無料になる通知をしましたが、現在、ワクチンが不足しているため、3月中に予約をすれば来年度の接種は無料となります。接種をご希望の場合は、実施している市内の医療機関に、直接、ご予約ください。

なお、このワクチンは、予防接種法に基づかない任意予防接種です。接種の際は、効果と副反応をご理解していただいた上で判断してください。

詳細については、保健センターへ、お問い合わせください。

心の健康相談「ポラリス」

ポラリスとは北極星を意味し、北を目指すときの目印となる星です。あなたにとっての目印(目標)を探すために、足を運んでみませんか。

人と会ったり話をしたりすることが苦手、やる気がなく自信が持てない、家から一步踏み出せずにいるなど、心の病を心配している方やその家族の方、気軽にご参加ください。

日時 4月6日(水)9:30~11:40(1人1時間程度) ▶**会場** 保健センター ▶**内容** 保健師による心の相談 ▶**申し込み** 電話で、心の電話相談専用電話(95-0783)へ



健康相談

「健康診断結果の見方がわからない」「自分はメタボリックシンドロームではないか？」など、健康について、個別に相談に応じます。

日時 4月11日(月)9:00~12:00 ▶**会場** 保健センター ▶**対象** 健康についてお悩みの方 ▶**申し込み** 電話で、保健センターへ





親子ピタ・コチョコ歯みがき教室

期日 4月13日(水) ▶受付時間 9:45~10:00 ▶会場 保健センター ▶対象 平成22年7月生まれの子どもとその保護者 ▶持ち物 母子健康手帳 ▶申し込み 当日、会場へ



モグモグ教室

期日 4月14日(木)・28日(木)
▶受付時間 9:45~10:00
▶会場 保健センター ▶対象 平成22年11月生まれの子どもとその保護者 ▶内容 離乳食についての講話など ▶持ち物 母子健康手帳、バスタオル、スプーン、筆記用具 ▶申し込み 当日、会場へ



妊産婦歯科健診

期日 4月15日(金) ▶受付時間 13:15~13:30 ▶会場 保健センター ▶対象 妊娠中の方、産後1年以内の方(妊娠中・産後各1回) ▶持ち物 母子健康手帳、筆記用具 ▶申し込み 当日、会場へ

ポリオ予防接種

受付時間 13:45~14:30 ▶対象 生後3カ月以上7歳6カ月未満で、今までに1回接種、または接種したことがない子ども ▶持ち物 母子健康手帳、赤ちゃんノートの予診票、委任状(保護者以外が同伴の場合に必要) ▶申し込み 当日、会場へ

| 期 日 | 会 場 |
|----------|----------|
| 4月4日(月) | 保健センター |
| 4月11日(月) | 健康福祉センター |
| 4月18日(月) | 保健センター |
| 4月25日(月) | 保健センター |



パパママ教室(安産への秘訣)

妊娠中の生活スタイルが、安産のヒントとなります。安産に向けて、生活スタイルを見直してみませんか。

期日 4月15日(金) ▶受付時間 9:45~10:00 ▶会場 保健センター ▶対象 妊婦とその家族の方 ▶持ち物 母子健康手帳、筆記用具 ▶申し込み 当日、会場へ



4カ月児健診とBCG予防接種

4月から4カ月児健診とBCG予防接種を同時に行います。
受付時間 13:00~13:30 (BCG予防接種だけの場合は13:10~13:20) ▶会場 保健センター ▶申し込み 当日、会場へ

| 期 日 | 対 象 | 持 ち 物 |
|----------|--------------------------|---|
| 4月5日(火) | 22年11月11日から20日までに生まれた子ども | ・母子健康手帳(忘れた場合は受診できません) ・健康診査問診票 |
| 4月6日(水) | 22年11月21日から30日までに生まれた子ども | ・BCG予診票 ・委任状(BCG予防接種で保護者以外が同伴の場合に必要) |
| 4月14日(木) | 22年12月1日から10日までに生まれた子ども | ・バスタオル |

- ▶受診日の都合が悪い方や事情によりBCGだけ受ける場合は、保健センターへご連絡ください。
- ▶当日はブックスタート(絵本の読み聞かせ)も行います。